

# OBSAH

## ROZHOVOR

### 6 Nikol Štíbrová

Proč se zamilovala do zumby?

## AKTUÁLNĚ

### 10 Jak na alergie: tradičně i alternativně

Alergie jsou bezesporu jedna z největších epidemií současnosti. Jejich léčba je složitá a ne vždy zcela úspěšná.



## ZDRAVÍ

### 20 Udělejte si jaro plné vitaminů!

Dopřejte si především vitaminy, které vás znovu nastartují.

### 24 Ideální čas na očkování proti klíšťatům je teď!

### 28 Nejlepším lékem a obranou je smysl pro humor

Mohlo by se zdát, že americká zpěvačka Anastacia je šťastná žena, které nic neschází. Opak je pravdou.

### 32 Znáte rakytníkový olej?

Působí pozitivně na metabolismus, posiluje imunitu



a dobře poslouží i k regeneraci kůže, sliznic a cév.

### 34 Téma pod lupou: Vše o cholesterolu

Co to vlastně cholesterol je, jak se jeho zvýšené hladině vyhnout nebo ji snížit?

## DĚTI

### 40 Když dítě bolí břicho

Bolest břicha může být příznakem mnoha nemocí – ať už jde o infekci, potravinovou alergii, celiakii, psychické problémy či tříměsíční koliku.



## KRÁSA

### 44 Hedvábně hladké a voňavé olejíčky

Oleje hýčkají, zvláčňují, vyživují, léčí – a to i vlasy – bez jakéhokoli zatížení. Oleje by zkrátka neměly chybět ani ve vaší koupelně.

## VÝŽIVA

### 48 S vařečkou v ruce

David Šír, herec

### 50 Víte, co dáváte do nákupního košíku?

Potravinové náhražky si už vydobily na pultech českých obchodů důležité postavení. Jsou o poznání levnější než originály, což je hlavní důvod, proč je čím dál tím častěji nakupujeme. A co na to naše zdraví?

### 54 Vítáme jaro i v kuchyni



## POHYB A RELAXACE

### 58 Chůze je nejzdravější pohyb, tvrdí lékaři

Ale co když prší? Vyzkoušejte H.E.A.T., což je stále populárnější kondiční chůze pod střechou!

### 62 Bilbao – neuvěřitelně nádherné město plné pohybu

## PSYCHOLOGIE

### 66 Na nový začátek jsem už starý... Tomu nevěřte!

Ve středním věku si už lidé často říkají, že nemá cenu něco na životě měnit. Bojí se, zda by zvládli říci sbohem a začínat od nuly. Jenže to je hloupost.

## OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 16 Co je nového
- 22 Poradna
- 72 Bylinky a zdraví
- 76 Tipy do knihovny
- 77 Homeopatie
- 80 Horoskop

